

PRO·FORM

P E R F O R M A N C E T R E A D M I L L

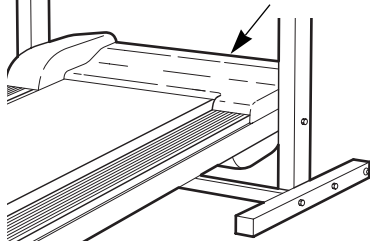
325€

Modellnr. PETL32570

Seriennr. _____

Notieren Sie sich hier die Seriennr., falls Sie sie einmal brauchen sollten.

Aufkleber mit Seriennr.



HABEN SIE NOCH FRAGEN?

Als Hersteller ist es unser höchstes Ziel, unsere Kunden vollständig zufriedenzustellen. Falls Sie noch Fragen haben, oder feststellen sollten, daß Teile fehlen oder beschädigt sind, garantieren wir Ihnen schnelle Abhilfe durch direkten Service unseres Unternehmens.

Rufen Sie uns einfach an unter unserer Service-Telefon-Nr.: 02234 519 250. Unser Service-Team steht Ihnen jederzeit gerne zur Verfügung. Unsere Bürozeiten sind von 9.00 bis 18.00 Uhr.

Telefonanrufe außerhalb Deutschlands: 0049 2234 519 250

⚠ ACHTUNG

Lesen Sie bitte aufmerksam alle Hinweise und Anleitungen, bevor Sie dieses Gerät in Betrieb nehmen. Heben Sie diese Anleitung für eventuellen späteren Gebrauch auf.

Klasse HC
Fitness Produkt



BEDIENUNGSANLEITUNG

INHALTSVERZEICHNIS

WICHTIGE HINWEISE	2
BEVOR SIE ANFANGEN	4
MONTAGE	5
BEDIENUNG UND EINSTELLUNG	7
ZUSAMMENLEGEN UND TRANSPORTIEREN DES LAUFGERÄTES	10
FEHLERSUCHE	12
TRAININGSRICHTLINIEN	14
BESTELLUNG VON ERSATZTEILEN	Rückseite
GARANTIEBESTIMMUNG	Rückseite

Anmerkung: Eine DETAILZEICHNUNG und eine TEILELISTE liegen dieser Bedienungsanleitung in der Mitte bei. Verwahren Sie die DETAILZEICHNUNG und die TEILELISTE für späteren Gebrauch.

WICHTIGE HINWEISE

⚠ ACHTUNG: Um Risiken wie elektrische Schläge, Feuer, Verbrennungen oder Verletzungen weitgehend auszuschließen, lesen Sie bitte vor Inbetriebnahme dieses Gerätes unbedingt die nachfolgenden Hinweise.

1. Der Eigentümer dieses Gerätes ist dafür verantwortlich, daß alle Benutzer des Fitness Laufgerätes hinreichend über alle Vorsichtsmaßnahmen informiert sind.
2. Benutzen Sie das Laufgerät nur so, wie es in der Anleitung beschrieben ist.
3. Stellen Sie das Gerät nur auf eine ebene Fläche. Achten Sie darauf, daß hinter dem Laufgerät ein Freiraum von mindestens 2 Metern eingehalten wird. Blockieren Sie mit dem Laufgerät keinesfalls irgendwelche Luftschächte. Geben Sie zum Schutz Ihres Bodens oder Teppichs eine Abdeckung unter das Gerät.
4. Behalten Sie das Laufgerät immer im Haus, fern von Feuchtigkeit und Staub. Verwahren Sie das Laufgerät niemals in der Garage, am Balkon oder in der Nähe von Wasser.
5. Vermeiden Sie die Inbetriebnahme an Orten, wo Aerosol-Produkte oder Sauerstoff eingesetzt werden.
6. Kinder jünger als 12 und Haustiere sollten immer unbedingt vom Gerät ferngehalten werden.
7. Das Laufgerät sollte nur von Personen mit weniger als 230 Pfund (115 kg) benutzt werden. Erlauben Sie niemals mehr als einer Person die Benutzung des Laufgerätes.
8. Niemals darf sich mehr als eine Person auf dem Laufgerät befinden.
9. Trainieren Sie nur in (nicht zu weiter) Sportkleidung, die sich nicht im Gerät verfangen kann, und trainieren Sie ausschließlich in Sportschuhen. Stützende Sportkleidung ist für Damen und Herren empfehlenswert. Betreten Sie das Laufband niemals barfuß, auch nicht mit Strümpfen oder mit Sandalen.
10. Sollten Sie ein Verlängerungskabel brauchen, verwenden Sie niemals eines von mehr als 1,5 m Länge.
11. Benutzen Sie das Laufband nie, wenn der Strom abgeschaltet ist. Trainieren Sie nie, wenn das Kabel oder der Stecker beschädigt ist oder wenn das Gerät einmal nicht einwandfrei funktionieren sollte. (Siehe BEVOR SIE ANFANGEN auf Seite 4, falls das Laufband nicht richtig funktioniert).
12. Halten Sie das Kabel von heißen Oberflächen fern.
13. Wenn Sie das Gerät an das Stromnetz anstecken (siehe ANSCHLUß auf Seite 7), stecken Sie das Netzkabel in eine vorschriftsmäßig geerdete Steckdose. Schließen Sie keine weiteren elektrischen Geräte an diesen Stromkreis an.
14. Stellen Sie sich, bevor Sie das Gerät einschalten, nie direkt auf das Laufband, sondern zunächst auf die seitlichen Fußschienen. Halten Sie sich während des Trainings immer an den Haltegriffen fest.

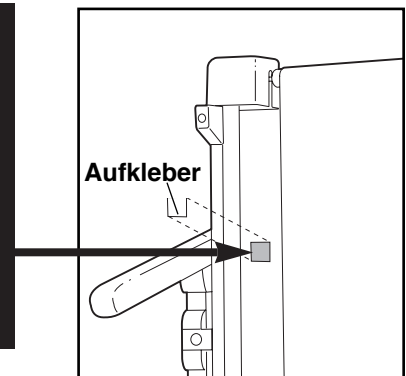
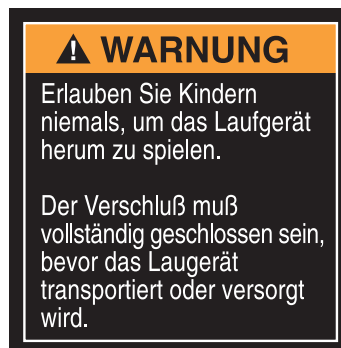
15. Dieses Laufgerät ist auch für hohe Geschwindigkeiten geeignet. Steigern Sie die Geschwindigkeit langsam, um plötzliche sprunghafte Veränderungen zu vermeiden.
16. Halten Sie das Laufband nicht länger als 1 Stunde in Betrieb, um eine Überhitzung des Gerätes zu vermeiden.
17. Lassen Sie das in Betrieb genommene Gerät nie ohne Aufsicht und ziehen Sie bei Nichtgebrauch immer den Schlüssel heraus.
18. Versuchen Sie nicht, das Laufgerät hochzuheben, niederzulegen oder zu bewegen, bevor es vollständig zusammengestellt ist. (Siehe MONTAGE auf Seiten 5 und 6, und siehe LAUFGERÄT TRANSPORTIEREN auf Seite 10). Sie müssen in der Lage sein, ohne Überanstrengung 40 Pfund (20 kg) aufzuheben, um das Laufgerät zu transportieren oder es in höhere oder tiefere Position zu bringen.
19. Beim Zusammenklappen oder Transportieren des Laufgerätes muß der Verschuß vollständig geschlossen sein.
20. Inspizieren Sie alle 3 Monate die Teile des Laufgerätes und ziehen Sie sie nach, wenn nötig.
21. Der Rollenschutz muß sich 3 mm von der hinteren Rolle entfernt befinden. (Sehen Sie das Bild auf Seite 4.) Entfernen Sie, wenn notwendig, den Schlüssel und stellen Sie den Rollenschutz richtig ein.
22. Lassen Sie keine Fremdkörper in irgendeine Öffnung des Gerätes fallen und führen Sie keine ein.
23. Versuchen Sie nicht, die Neigung des Laufgerätes durch Unterlegen von Objekten zu beeinflussen.
24. Ziehen Sie immer den Netzstecker heraus, bevor Sie Wartungsarbeiten oder Einstellungen gemäß dieser Anleitung vornehmen. Die Motorhaube darf nur auf Anweisung unseres Kundendienstes geöffnet werden, der auch einzig und allein für alle anderen Wartungen und Einstellungen zuständig ist, mit Ausnahme der nachfolgend beschriebenen.
25. Dieses Laufgerät ist nur für den Hausgebrauch vorgesehen. Verwenden Sie dieses Laufgerät nicht in kommerziellem, verpachtetem oder institutionellem Rahmen.

⚠ ACHTUNG: Bevor Sie mit diesem oder irgendeinem anderen Trainingsprogramm beginnen, konsultieren Sie bitte zunächst Ihren Hausarzt. Dies ist besonders wichtig für diejenigen Personen, die über 35 Jahre alt sind oder gesundheitliche Probleme haben oder hatten. Lesen Sie alle Anweisungen und Sicherheitshinweise, bevor Sie das Gerät in Betrieb nehmen. Der Hersteller (ICON) übernimmt keine Haftung für Personen oder Sachschäden, die durch dieses Produkt oder seine Benutzung entstehen könnten.

VERWAHREN SIE DIESE ANLEITUNGEN

Betrachten Sie die Zeichnung rechts. Suchen Sie den angegebenen Warnungsaufkleber. Der Text des Aufklebers ist auf englisch zu lesen. Sollte englisch nicht Ihre Muttersprache sein, suchen sie das Blatt mit den quadratischen Aufklebern, die dem Laufgerät beigelegt wurden. Ziehen Sie jenen Aufkleber ab, der in Ihrer Muttersprache gedruckt wurde und kleben Sie diesen Aufkleber über den englischen Text.

WICHTIG: Sollte der Warnungsaufkleber fehlen oder unleserlich sein, fordern Sie bitte kostenlos einen Ersatz an und kleben Sie diesen an die angezeigte Stelle.



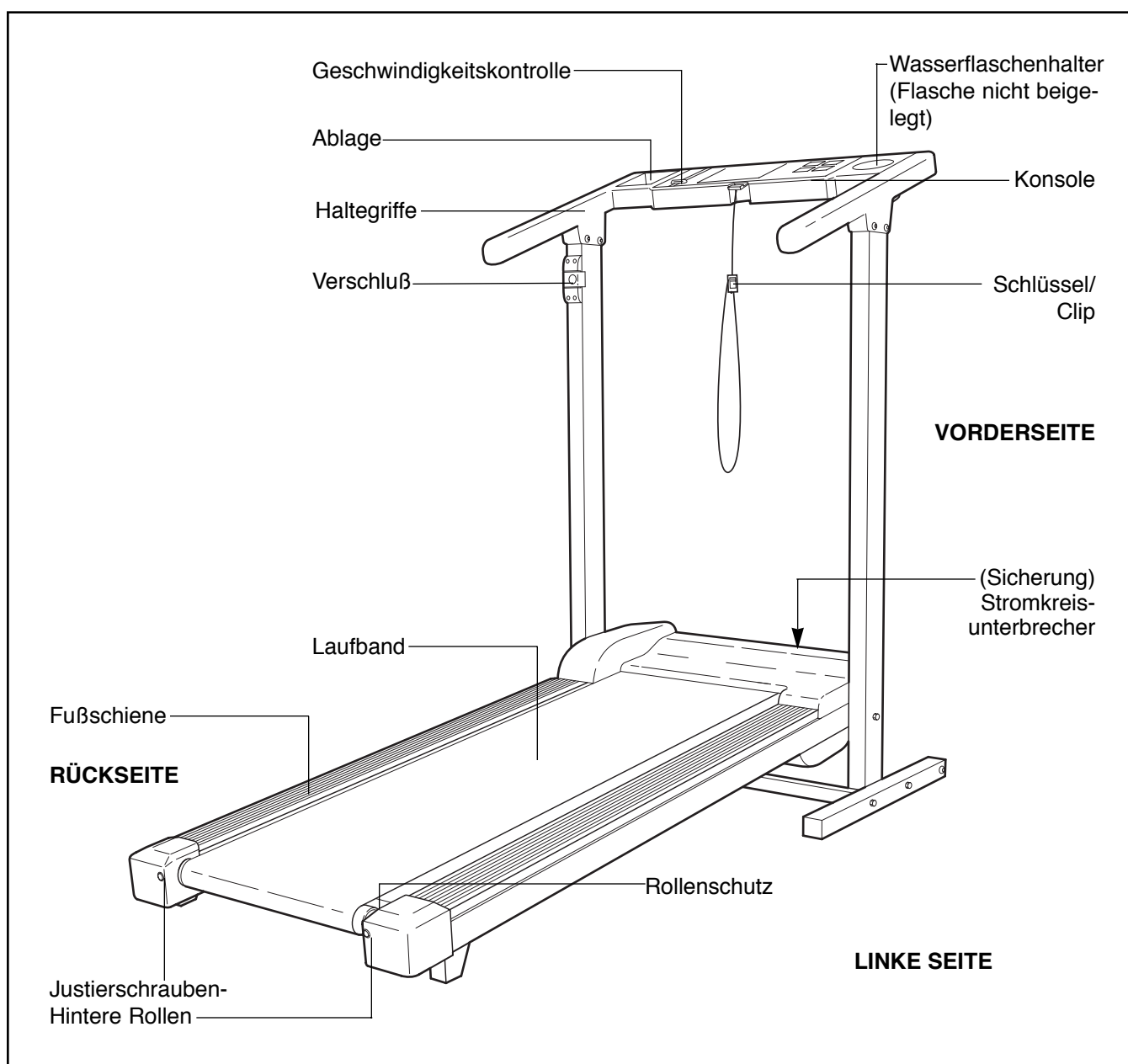
BEVOR SIE ANFANGEN

Zunächst möchten wir uns dafür bedanken, daß Sie sich für den Kauf eines PROFORM® 325E Laufgerätes entschieden haben. Das Laufgerät 325E verbindet fortschrittliche Technologie mit innovativem Design und ermöglicht Ihnen auf bequeme Weise ein exzellentes Herz-Kreislauf-Training in Ihren eigenen vier Wänden. Und wenn Sie nicht trainieren, können Sie die einzigartige 325E so zusammenlegen, daß sie weniger als die Hälfte des Platzes anderer Laufgeräte in Anspruch nimmt.

Lesen Sie zu Ihrem eigenen Vorteil zunächst aufmerksam diese Anleitung. Sollten Sie noch irgendwelche Fragen oder Probleme haben, bitte setzen Sie

sich in Verbindung mit unserem Kundendienst unter der Service-Telefon-Nr. 02234 519 250. Unsere Bürozeiten sind von 9.00 bis 18.00 Uhr. Halten Sie bitte vor Ihrem Anruf die Modell- und die Seriennummer Ihres Gerätes bereit. Die Modellnummer lautet PETL32570. Die Seriennummer steht auf dem beigefügten Aufkleber (siehe Vorderseite dieser Bedienungsanleitung).

Bevor Sie weiterlesen, werfen Sie bitte zuerst einen Blick auf die unten abgebildete Zeichnung und machen Sie sich mit den gekennzeichneten Einzelteilen vertraut.



MONTAGE

Lesen Sie vor dem Aufbau alle Informationen und Anweisungen sorgfältig durch:

- Zur Montage sind zwei Personen erforderlich.
- Legen Sie alle Bestandteile des Laufgeräts auf einer freien Fläche aus und entfernen Sie das Verpackungsmaterial. Werfen Sie das Verpackungsmaterial nicht weg, bis die Montage ganz ausgeführt ist.
- Während des Zusammenstellens des Laufgeräts, vergewissern Sie sich bitte, daß alle Teile so orientiert sind, wie in den Zeichnungen angegeben.

Folgende Werkzeuge nicht beigelegt werden für die Montage benötigt:

- **Zwei (2) englische Schlüssel** 
- **Ein (1) Kreuzschlitz-Schraubenzieher** 

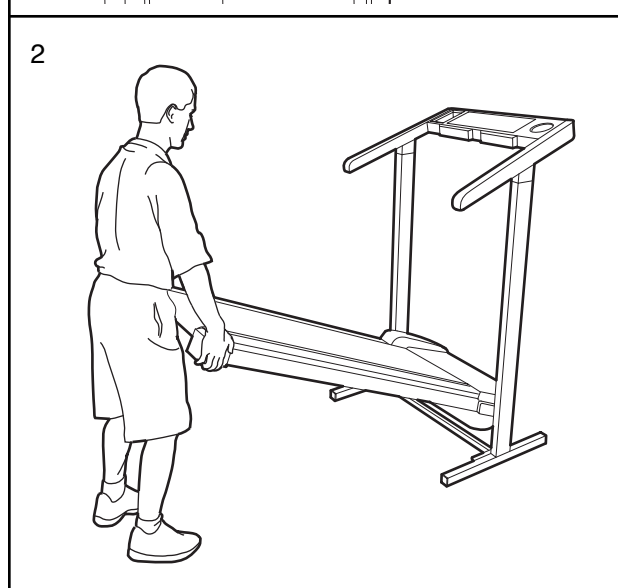
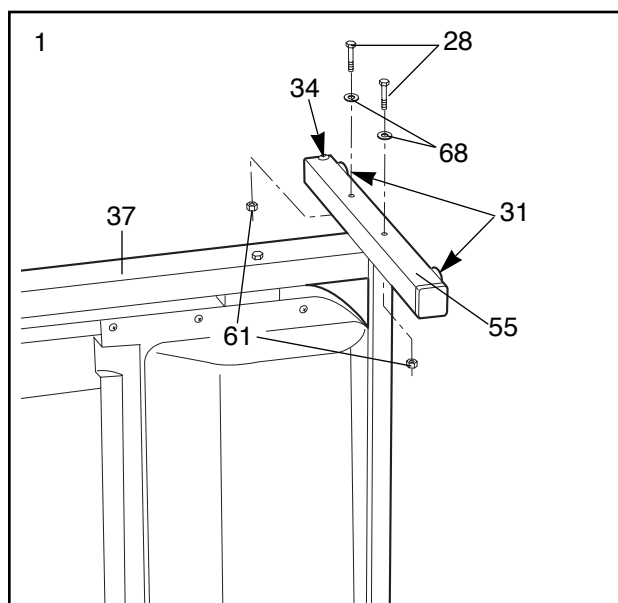
Die Montage wird mit den folgenden Werkzeugen sehr vereinfacht: ein Steckschlüsselsatz, Gabelschlüssel- oder Ringschlüsselsatz oder ein Rätischenschlüsselsatz.

1. Legen Sie das Laufgerät zu zweit vorsichtig auf die Seite. Geben Sie eine der Basisstangen (55) auf den Unterteil der Haltestange (37), wie hier angezeigt. Achten Sie darauf, daß sich die Basisunterlagen (31) und das Rad (34) in der angezeigten Position befinden. Befestigen Sie die Basisstange mit zwei Basisstangenbolzen (28), zwei Basisstangenunterlegscheiben (68) und zwei Basisstangenmutter (61).

Legen Sie das Laufgerät jetzt vorsichtig auf die andere Seite. Montieren Sie die andere Basisstange (55) genauso wie oben beschrieben.

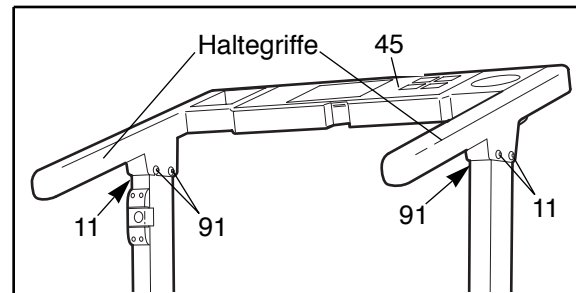
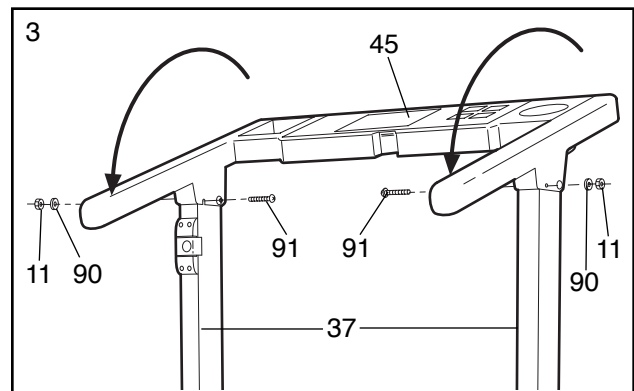
Zu zweit können Sie jetzt das Laufgerät vorsichtig aufrichten, sodaß die Basisstangen (55) flach am Boden aufliegen.

2. Halten Sie das Laufgerät mit beiden Händen fest und lassen Sie es auf den Boden herunter. **Um die Möglichkeit einer Verletzung zu verringern, sollten Sie Ihre Beine beugen und Ihren Rücken gerade halten.**

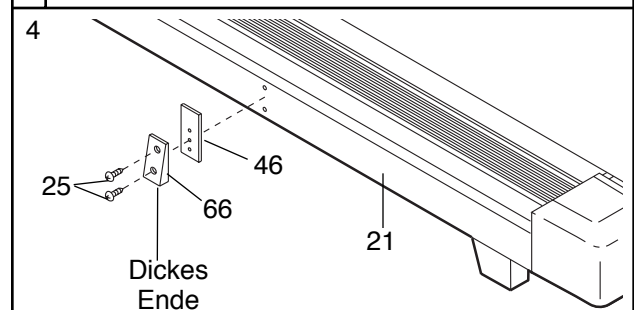


3. Drehen Sie die Konsolenauflage (45) vorsichtig in die angezeigte Position. Ziehen Sie mit zwei Computerbasisbolzen (91), zwei Computerbasisunterlagscheiben (90), und zwei Computerbasismuttern (11) an der Konsolenauflage und an der Haltestange (37) fest.

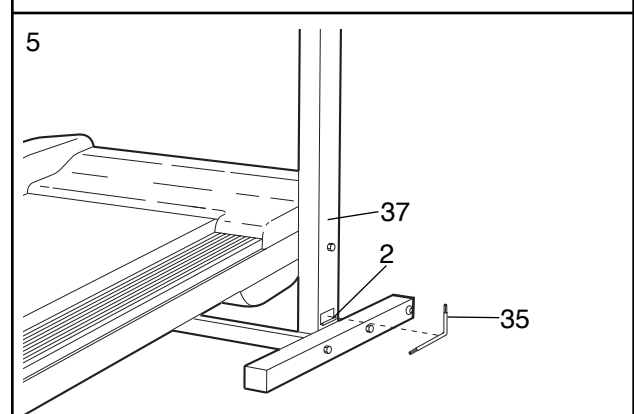
Betrachten Sie die eingesetzte Detailzeichnung. **Ziehen Sie alle vier Computerbasisbolzen (91) und Computerbasismuttern (11) so fest wie möglich. Heben Sie vorsichtig die Haltegriffe hoch und drücke Sie sie leicht nach unten, um sicherzugehen, daß sich die Konsolenauflage (45) dabei nicht bewegt.**



4. Befestigen Sie die Rahmenführung (66) und das Rahmenführungsdistanzstück (46) mit zwei Führungsschrauben (25) an der linken Seite des Rahmens (21), wie hier angezeigt. Bemerkung: Achten Sie vorsichtigst darauf, die Schrauben nicht zu fest anzuziehen. **Überprüfen Sie regelmäßig diese acht Haltegriffschrauben und ziehen Sie sie von Zeit zu Zeit nach.**



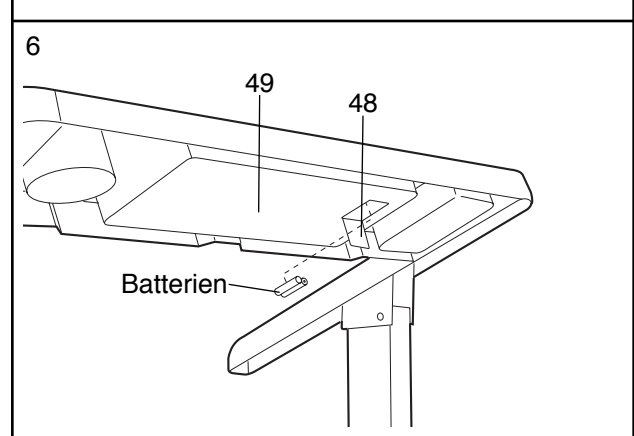
5. Entfernen Sie das Papier von der Rückseite des selbstklebenden Clip (2). Kleben Sie den selbstklebenden Clip an der angezeigten Stelle am unteren Ende der Haltestange (37) fest. Drücken Sie den Inbusschlüssel (35) in den selbstklebenden Clip ein.



6. Man braucht für die Computerkonsole (49) **zwei "AA"-Batterien** (nicht beinhaltet). Wir empfehlen Alkali-Batterien.

Öffnen Sie, wie hier angezeigt, den Batteriehäusedeckel (48). Geben Sie zwei Batterien in das Batteriefach, sodaß die negativen (-) Enden der Batterien die Federn berühren. Schließen Sie den Batteriehäusedeckel.

7. Vergewissern Sie sich, daß alle Teile fest angezogen sind, bevor Sie das Laufgerät benutzen. Die Gebrauch von ubrigen Teilen wird in andern Abteilungen dieses Anleitung beschrieben. **Hinweis: Um Ihren Boden oder Teppich zu schützen, sollten Sie eine Schutzdecke unter das Laufgerät legen.**



BEDIENUNG UND EINSTELLUNG

DAS PERFORMANT LUBE™ LAUFBAND

Das Laufband Ihres Gerätes wurde mit PERFORMANT LUBE™, einem Hochleistungsschmiermittel, behandelt. **WICHTIGE ANMERKUNG:** Verwenden Sie keinesfalls Silikon-Sprühmittel noch sonstige Schmiermittel am Laufband oder an der Laufläche. Solche Mittel können Schäden am Laufband verursachen.

ANSCHLUß

Ihr Laufgerät kann, wie jedes andere elektrische Gerät, von plötzlichen Spannungsschwankungen im Stromkreis beschädigt werden. Spannungsschwankungen, Hochspannungen und Rauschen können durch das Wetter wie auch durch Ein- und Ausschalten von anderen elektrischen Geräten entstehen.

Dieses Produkt muß geerdet sein. Sollte es nicht richtig funktionieren oder beschädigt sein, dann versichert die Erdung den Weg des geringsten Widerstandes für den elektrischen Strom und reduziert dadurch das Risiko des Elektroschocks. **Stecken Sie den Stecker in eine Steckdose, die nach lokalen Vorschriften richtig installiert und geerdet wurde.** Sollten Sie ein Verlängerkabel benötigen, verwenden Sie eines, das weniger als 1,5 m lang ist.



GEFAHR: Eine falsche Verbindung des geräte-erdenden Leiters kann zu erhöhtem Risiko für Elektroschock führen. Konsultieren Sie einen qualifizierten Elektriker oder Service-Techniker, falls Sie Zweifel haben, ob das Gerät ordnungsgemäß geerdet ist. Verändern Sie den Stecker, der mit dem Produkt kommt, nicht. Falls er nicht in die Steckdose passen sollte, sollten Sie eine angemessene Steckdose von einem qualifizierten Elektriker installieren lassen.

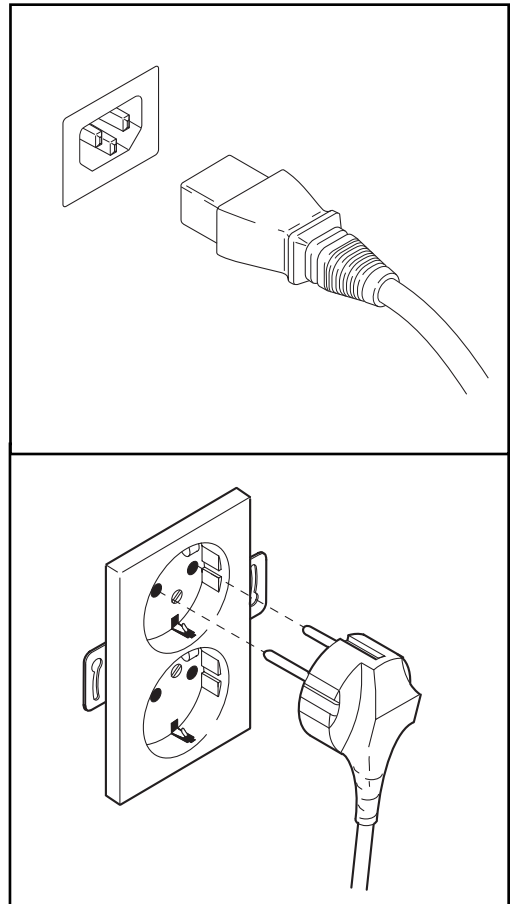
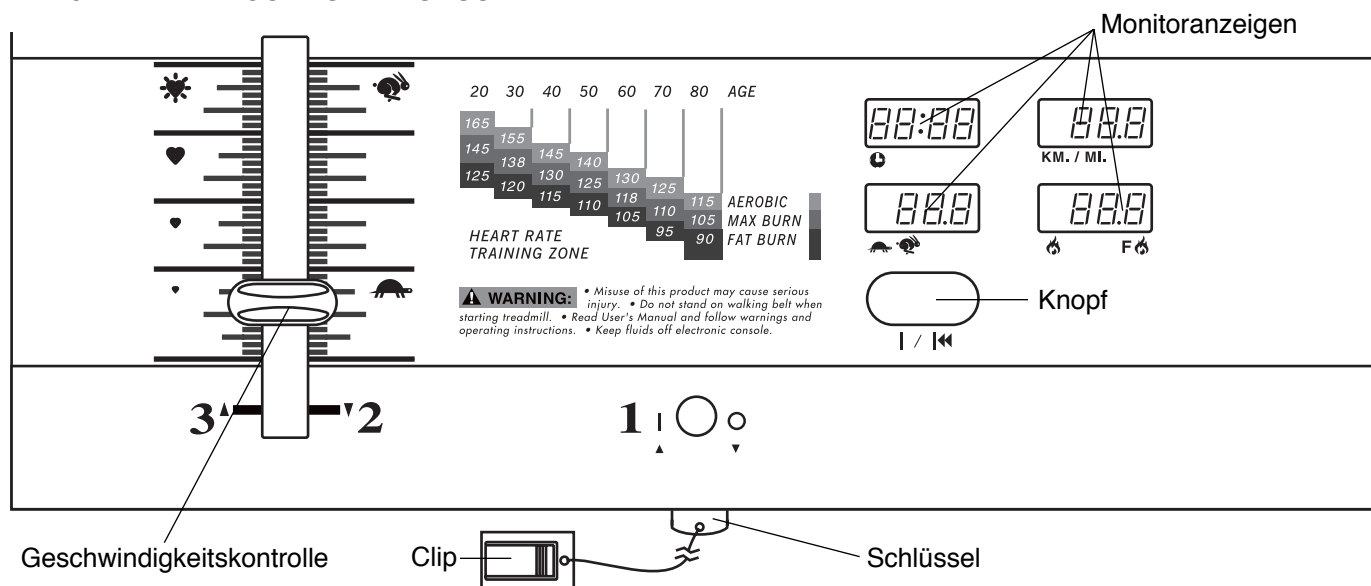


DIAGRAMM DER COMPUTERKONSOLE



ACHTUNG: Bevor Sie den Computer in Betrieb nehmen, sollten Sie die folgenden wichtigen Hinweise lesen.

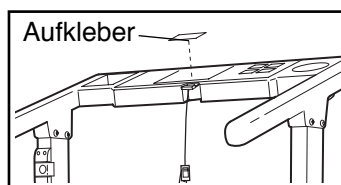
- Stehen Sie nicht auf dem Laufband, wenn Sie es einschalten.
- Stecken Sie immer die Klammer an (siehe Abbildung oben) wenn Sie das Laufgerät benutzen. Wenn der Schlüssel von der Computerkonsole abgezogen wird, schaltet sich

das Gerät von selbst ab.

- Verändern Sie die Geschwindigkeit nur in kleinen Stufen.
- Um Elektroschock zu vermeiden, sollten Sie die Computerkonsole trocken halten und jegliches Verschütten von Flüssigkeiten vermeiden. Verwenden Sie nur eine verschraubbare Wasserflasche.

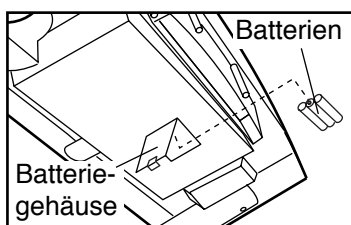
ANBRINGEN DES WARNUNGS-AUFKLEBERS

Sollte auf dem Computer eine dünne Plastikfolie aufliegen, ziehen Sie diese ab. Alle am Computer angebrachten Warnungen sind auf englisch gedruckt. Das beigelegte Klebeblatt enthält dieselbe Information in fünf verschiedenen Sprachen. Sollte englisch nicht Ihre Muttersprache sein, dann suchen Sie auf dem Klebeblatt jenen Aufkleber, der in Ihrer Muttersprache abgedruckt wurde. Ziehen Sie den Aufkleber ab und kleben Sie ihn auf die angezeigte Stelle.



EINLEGEN DER BATTERIEN

Man braucht für die Computerkonsole drei "AA"-Batterien (nicht beinhaltet). Wir empfehlen Alkali-Batterien. Um die



Batterien einzulegen, öffnen Sie den Batteriegehäusedeckel wie unten abgebildet. Drücken Sie drei Batterien in das Batteriegehäuse, wobei die **negativen (-) Enden der Batterien die Federn berühren müssen**. Schließen Sie den Batteriegehäusedeckel.

STUFENWEISE INBETRIENAHME DES COMPUTERS

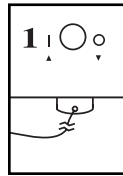
Bevor Sie den Computer in Betrieb nehmen, vergewissern Sie sich, daß der Stecker ordnungsgemäß eingesteckt worden ist. (Siehe ANSCHLUß auf Seite 7).

Steigen Sie dann auf die Fußschiene des Laufgerätes. Suchen Sie den Clip, der mit dem Schlüssel verbunden ist (siehe Abbildung oben) und schieben Sie den Clip auf den Gürtel Ihrer Kleidung.

Beachten Sie die folgenden, einfachen Schritte zur Inbetriebnahme des Computers:

1 Stecken Sie den Schlüssel ganz in die Konsole.

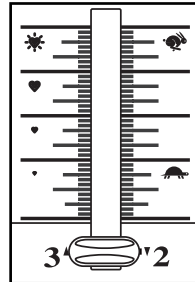
Durch Einführen des Schlüssels allein leuchtet die Anzeige nicht auf. Die Anzeige schaltet sich erst ein, wenn man den Knopf drückt oder wenn man das Laufband in Bewegung setzt. Sollten Sie die Batterien gerade eingelegt haben, dann leuchtet die Anzeige gleich auf.



2 Stellen Sie die Geschwindigkeitskontrolle ein.

Schieben Sie die Geschwindigkeitskontrolle bis sie auf der niedrigsten Stelle ist.

Anmerkung: Jedesmal wenn das Laufband angehalten wird, muß die Geschwindigkeitskontrolle auf der niedrigsten Stelle gedreht werden, bevor das Laufband in Bewegung gesetzt werden kann.



3 Setzen Sie das Laufband in Bewegung.

Nachdem Sie die Geschwindigkeitskontrolle auf der niedrigsten Stelle gestellt haben, schieben Sie sie langsam nach oben bis sich das Laufband allmählich in Bewegung setzt. Treten Sie vorsichtig auf das Laufband und beginnen Sie Ihr Training. Verändern Sie nach Belieben die Geschwindigkeit des Laufbandes durch Verschieben der Geschwindigkeitskontrolle.

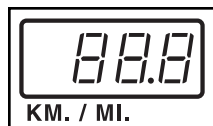
Um das Laufband anzuhalten, treten Sie auf die Fußschienen und schieben Sie die Geschwindigkeitskontrolle auf der niedrigsten Stelle.

4 Verfolgen Sie Ihren Fortschritt auf den vier Anzeigen.

ZEIT-Anzeige—Diese Anzeige gibt die Gesamtzeit an, die Sie auf dem Laufgerät gelaufen oder gerannt sind.



DISTANZ-Anzeige—Diese Anzeige gibt die Entfernung an, die Sie gelaufen oder gerannt sind.



GESCHWINDIGKEITS-Anzeige—Diese Anzeige gibt die Geschwindigkeit des Laufbandes pro Stunde an.



KALORIEN/FETT-KALORIEN-Anzeige—Diese Anzeige gibt an, wieviele Kalorien und



Fettkalorien Sie ungefähr verbrannt haben. (Zur Erklärung von Fettkalorien, siehe FETTVERBRENNUNG auf Seite 14). Alle sieben Sekunden wechselt die Anzeige automatisch von einer Zahl zur anderen. Auf der Anzeige wird durch Pfeile angezeigt, welche Zahl gerade aufleuchtet.

5 Wenn Sie mit dem Fitneß-Training fertig sind, stoppen Sie das Laufband und ziehen Sie den Schlüssel ab

Stellen Sie sich auf die Fußschienen, halten Sie das Laufband an und ziehen Sie den Schlüssel aus der Konsole. **Verwahren Sie den Schlüssel an einem sicheren Ort. Nachdem der Schlüssel entfernt worden ist, werden die Anzeigen noch für ca. 5 Minuten aufleuchten.**

Anmerkung: Jedesmal, wenn das Laufband angehalten und die Konsolenknöpfe für 5 Minuten nicht betätigt werden, schalten sich die Anzeigen automatisch ab.

ZUSAMMENLEGEN UND TRANSPORTIEREN DES LAUFGERÄTES

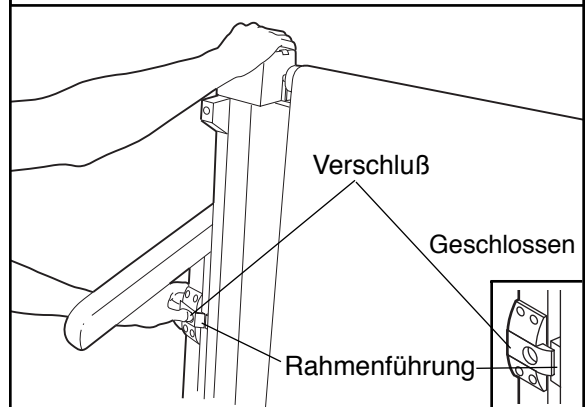
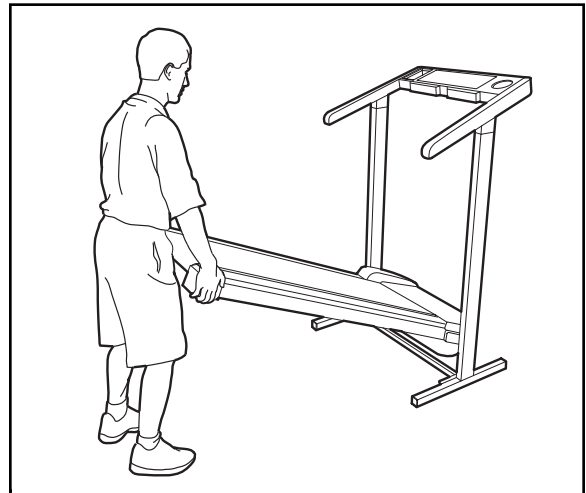
LAUFGERÄT ZUM VERSORGEN ZUSAMMENLEGEN

Bevor Sie das Laufgerät zusammenlegen, ziehen Sie den Netzstecker heraus. **Vorsicht: Sie müssen in der Lage sein, ohne Schwierigkeiten, 40 Pfund (20 kg) zu heben, um das Laufgerät hochzuheben, niederzulassen oder zu bewegen.**

1. Halten Sie das Laufgerät an den rechts angezeigten Stellen mit Ihren Händen. **Um die Möglichkeit einer Verletzung zu verringern, sollten Sie Ihre Beine beugen und Ihren Rücken gerade halten. Beim Aufrichten des Laufgerätes sollten Sie Ihre Beine, nicht den Rücken, verwenden.** Richten Sie das Laufgerät etwa bis zur Hälfte der Vertikalposition auf.

2. Geben Sie Ihre rechte Hand in die Position wie rechts angezeigt und halten Sie das Laufgerät fest. Klappen Sie das Laufgerät so hoch bis sich der Verschluss über der Rahmenführung schließt. **Vergewissern Sie sich, daß der Verschluss völlig über der Rahmenführung schließt.**

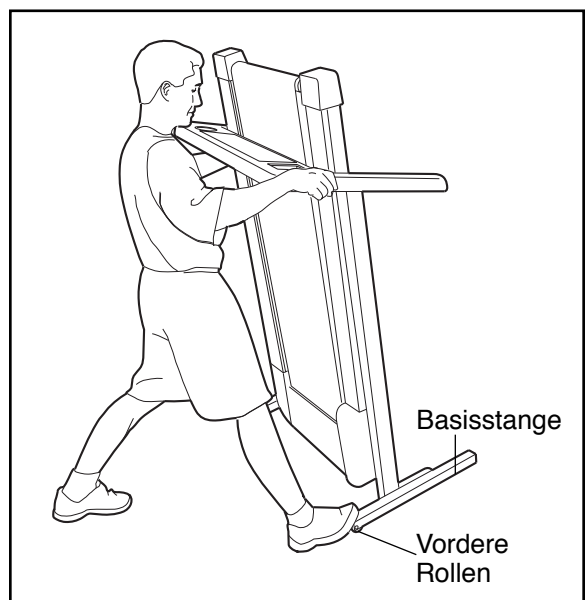
Um den Boden oder Teppich vor Schäden zu schützen, legen Sie eine Abdeckung unter das Laufgerät. Stellen Sie das Laufgerät nicht in direktem Sonnenlicht auf. Verwahren Sie das Laufgerät nicht in Temperaturen über 34° C.



LAUFGERÄT TRANSPORTIEREN

Bevor Sie das Laufgerät transportieren, legen Sie es zusammen wie oben beschrieben. **Vergewissern Sie sich, daß der Verschluss völlig über der Rahmenführung verschlossen ist.**

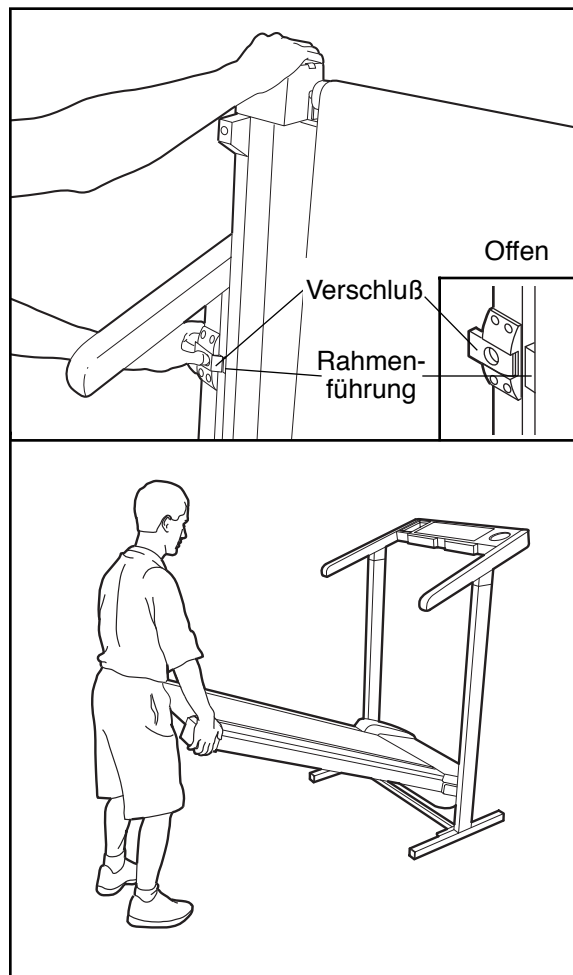
1. Halten Sie die oberen Enden der Haltestangen. Geben Sie einen Fuß auf die Basis, wie angezeigt.
2. Kippen Sie das Laufgerät zurück, sodaß es frei auf den vorderen Rollen rollt. Bewegen Sie jetzt das Laufgerät vorsichtig zur gewünschten Stelle. **Bewegen Sie das Laufgerät niemals, ohne es vorher zurückzukippen, oder die Basisunterlagen könnten abbrechen. Um die Gefahr einer Verletzung möglichst gering zu halten, sollten Sie beim Transportieren des Laufgerätes äußerste Vorsicht walten lassen. Versuchen Sie nicht, das Laufgerät über unebenen Boden zu bewegen.**



3. Geben Sie einen Fuß auf die Basis und lassen Sie das Laufgerät herunter, bis es in der Verwahrungsposition anlangt.

LAUFGERÄT ZUR BENUTZUNG HERUNTERLASSEN

1. Halten Sie das obere Ende des Laufgerätes mit Ihrer rechten Hand, wie angezeigt. Mit Ihrem linken Daumen schieben Sie nun den Verschuß nach links. Lassen Sie das Laufgerät leicht heraus, sodaß der Rahmen und die Fußschiene am Verschuß vorbei ist.
2. Halten Sie das Laufgerät mit beiden Händen fest und legen Sie es auf den Boden. **Um die Gefahr einer Verletzung zu verringern, beugen Sie Ihre Beine und halten Sie Ihren Rücken gerade.**

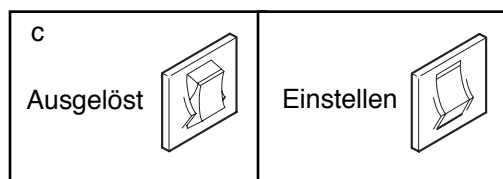


FEHLERSUCHE

Die meisten Probleme lassen sich mit Hilfe der nachstehenden einfachen Tips beheben. Suchen Sie das betreffende Symptom und folgen Sie den Anleitungen. Sollten Sie zusätzliche Hilfe brauchen, rufen Sie unseren Kundendienst an (die Telefonnummer finden Sie auf der Vorderseite dieser Bedienungsanleitung).

SYMPTOM: ES LÄBT SICH NICHT EINSCHALTEN

- LÖSUNG:**
- a. Stecken Sie das Netzkabel in ein höchstens 1,5 m langes Verlängerungskabel und stecken Sie dieses in eine vorschriftsmäßig geerdete Steckdose. (Siehe ANSCHLUß auf Seite 7).
 - b. Nachdem Sie das Netzkabel eingesteckt haben, prüfen Sie, ob der Schlüssel ganz in die Computerkonsole eingeschoben worden ist.
 - c. Untersuchen Sie die Sicherung, die am Laufgerät-Rahmen in der Nähe des Kabels angebracht ist. Sollte der Schalter herausstehen, wie hier angezeigt, dann wurde die Sicherung ausgelöst. Um sie neu einzustellen, warten Sie 5 Minuten und drücken Sie den Schalter dann wieder hinein.

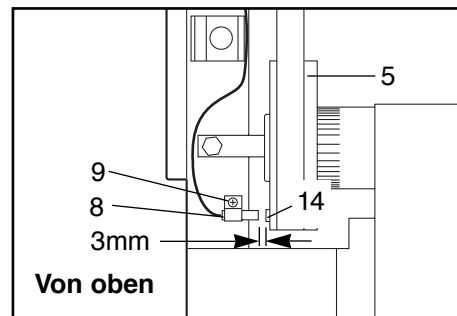


SYMPTOM: DAS GERÄT SCHALTET PLÖTZLICH AB

- LÖSUNG:**
- a. Überprüfen Sie die Sicherung neben dem Stromkabel (siehe zeichnung oben). Wurde der Schalter ausgelöst, lassen Sie das Gerät 5 Minuten abkühlen und schalten Sie es dann wieder ein.
 - b. Vergewissern Sie sich, daß das Netzkabel eingesteckt worden ist.
 - c. Ziehen Sie den Schlüssel aus der Konsole. Stecken Sie den Schlüssel dann wieder ganz in die Konsole hinein.
 - d. Sollte das Laufgerät dann immer noch nicht funktionieren, rufen Sie unseren Kundendienst an (die Telefonnummer finden Sie auf der Vorderseite dieser Bedienungsanleitung).

SYMPTOM: DIE ANZEIGEN AM COMPUTER FUNKTIONIEREN NICHT RICHTIG

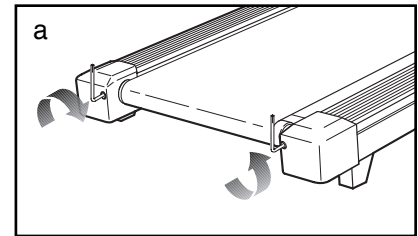
- LÖSUNG:**
- a. Überprüfen Sie die Batterien im Computer. (Siehe Montagestufe 6 auf Seite 6). Die meisten Probleme können auf entleerende Batterien zurückgeführt werden.
 - b. Entfernen Sie die sechs Schrauben von der Haube. Nehmen Sie die Haube vorsichtig ab. Suchen Sie den Membranschalter (8) und den Magneten (14) auf der linken Seite der Rolle (5). Drehen Sie die Rolle, sodaß der Magnet auf gleicher Höhe ist mit dem Membranschalter. **Achten Sie darauf, daß der Abstand zwischen dem Magneten und dem Membranschalter ca. 3 mm ist.** Wenn nötig, lösen Sie die Klipschraube (9) und versetzen Sie den Membranschalter etwas. Befestigen Sie die Haube wieder. Schalten Sie das Laufgerät für ein paar Minuten ein, um die richtige Geschwindigkeitsangabe zu überprüfen.



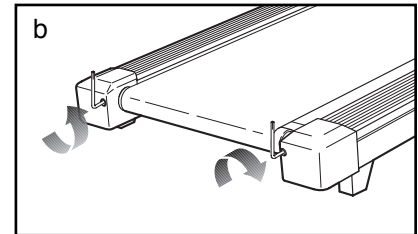
SYMPTOM: DAS LAUFBAND LIEGT BEIM LAUFEN NICHT IN DER MITTE AUFODER RUTSCHT BEIM GEHEN

LÖSUNG:

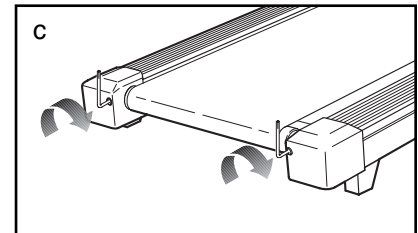
- a. Sollte sich das Laufband nach links verschoben haben, ziehen Sie als erstes den Schlüssel ab und **ZIEHEN SIE DEN NETZSTECKER HERAUS**. Drehen Sie mit Hilfe des Inbusschlüssels den Justierbolzen der linken Rolle im Uhrzeigersinn und den Justierbolzen der rechten Rolle gegen den Uhrzeigersinn, beide ca. um eine 1/4-Drehung. Vermeiden Sie ein zu straffes Anziehen des Laufbandes. Stecken Sie das Netzkabel wieder ein, stecken Sie den Schlüssel ein und lassen Sie das Gerät ein paar Minute laufen. Wiederholen Sie diesen Vorgang, bis sich das Laufband in der Mitte befindet.



- b. Sollte sich das Laufband nach rechts verschoben haben, ziehen Sie als erstes den Schlüssel ab und **ZIEHEN SIE DEN NETZSTECKER HERAUS**. Drehen Sie mit Hilfe des Inbusschlüssels den Justierbolzen der linken Rolle gegen den Uhrzeigersinn und den Justierbolzen der rechten Rolle im Uhrzeigersinn, beide ca. um eine 1/4-Drehung. Vermeiden Sie ein zu straffes Anziehen des Laufbandes. Stecken Sie das Netzkabel wieder ein, stecken Sie den Schlüssel ein und lassen Sie das Gerät ein paar Minute laufen. Wiederholen Sie diesen Vorgang, bis sich das Laufband in der Mitte befindet.



- c. **Sollte das Laufband beim Begehen rutschen**, ziehen Sie zunächst den Schlüssel ab und **ZIEHEN SIE DAS NETZKABEL HERAUS**. Drehen Sie dann mit Hilfe des Inbusschlüssels beide Justierbolzen der hinteren Rollen um ca. eine 1/4-Drehung im Uhrzeigersinn. Das Laufband ist dann richtig straffgezogen, wenn man es noch auf beiden Seiten um ca. 5–7 cm von der Laufplattform hochheben kann. Achten Sie darauf, daß das Laufband in der Mitte zu liegen kommt. Stecken Sie das Netzkabel wieder ein, stecken Sie den Schlüssel ein und lassen Sie das Gerät ein paar Minute laufen. Wiederholen Sie diesen Vorgang, bis das Laufband richtig straff gezogen ist.

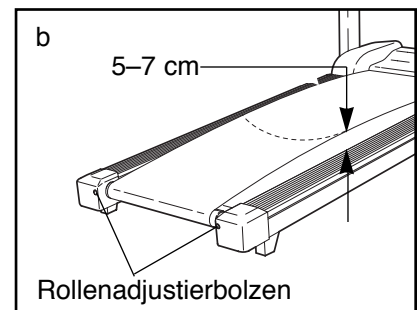


SYMPTOM: DAS LAUFBAND WIRD BEIM BETRETEN LANGSAMER

LÖSUNG:

- a. Verwenden Sie nur ein **Verlängerungskabel** von weniger als 1,5 m Länge.

- b. Sollte das Laufband zu straff angezogen sein, wird die Qualität Ihres Laufgerätes vermindert und das Laufband kann auf Dauer ruiniert werden. Ziehen Sie den Schlüssel ab und **ZIEHEN SIE DEN STECKER HERAUS**. Mit Hilfe des Inbusschlüssels drehen Sie beide hinteren Rollenadjustierbolzen etwa eine 1/4-Drehung gegen den Uhrzeigersinn. Das Laufband ist dann richtig eingestellt, wenn man es links und rechts ca. 5–7 cm von der Laufplattform hochheben kann. Achten Sie darauf, daß das Laufband in der Mitte aufliegt. Stecken Sie das Netzkabel ein, stecken Sie den Schlüssel ein und lassen Sie das Laufgerät einige Minuten lang laufen. Wiederholen Sie diesen Vorgang solange, bis das Laufband richtig eingestellt ist.



- c. Sollte das Laufband immer noch beim Betreten langsamer werden, rufen Sie unseren Kundendienst an (Telefonnummer auf der Vorderseite dieser Bedienungsanleitung).

TRAININGSRICHTLINIEN

⚠️ ACHTUNG: Bevor Sie mit diesem oder irgendeinem anderen Trainingsprogramm beginnen, konsultieren Sie bitte zunächst Ihren Arzt. Dies ist besonders wichtig für diejenigen Personen, die über 35 Jahre alt sind oder gesundheitliche Probleme haben oder hatten.

Die folgenden Richtlinien werden Ihnen beim Planen Ihres Trainingsprogrammes helfen. Vergessen Sie allerdings nicht, daß dies hier nur allgemeine Richtlinien sind. Für detailliertere Trainingsinformation sollten Sie ein Fachbuch oder Ihren Arzt konsultieren.

ÜBUNGSINTENSITÄT

Ob es Ihr Ziel ist, Fett zu verbrennen oder Ihr Herz-Kreislaufsystem zu stärken, der Schlüssel zum Ziel ist die richtige Übungsintensität. Die richtige Übungsintensität kann man finden, indem man die Pulsfrequenz als Richtlinie verwendet. Die unten angegebene Tabelle gibt empfohlene Pulsfrequenzen zur Fettverbrennung und zum aeroben Training an.

	♥	♡	♡♡
20	125	145	165
30	120	138	155
40	115	130	145
50	110	125	140
60	105	118	130
70	95	110	125
80	90	103	115

Um die für Sie angemessene Pulsfrequenz zu finden, finden Sie erst Ihr Alter auf der linken Seite (das Alter wird dabei auf die nächste Dekade auf- oder abgerundet). Als nächstes betrachten Sie die drei Zahlen rechts von Ihrem Alter. Diese drei Zahlen stellen Ihre "Trainingszone" dar. Die niedrigeren beiden Zahlen sind empfohlene Pulsfrequenzen zur Fettverbrennung. Die höhere Zahl ist die empfohlene Pulsfrequenz für aerobes Training.

Fettverbrennung

Um Fett effektiv zu verbrennen, müssen Sie bei relativ niedriger Intensität über einen anhaltenden Zeitraum

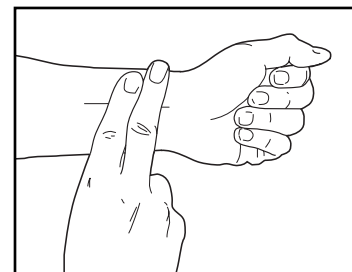
trainieren. Während der ersten paar Minuten des Trainings verbraucht Ihr Körper leicht angreifbare Kohlenhydratkalorien zur Energiegewinnung. Erst nach diesen ersten Minuten fängt Ihr Körper an, gespeicherte Fettkalorien zur Energiegewinnung zu verwenden. Ist es Ihr Ziel, Fett zu verbrennen, stellen Sie die Geschwindigkeit und Neigung des Gerätes so ein, daß Ihre Pulsfrequenz in der Nähe der niedrigeren zwei Zahlen Ihrer Trainingszone liegt.

Aerobes Training

Ist es Ihr Ziel, das Herz-Kreislaufsystem zu stärken, dann muß Ihr Training "aerob" sein. Aerobes Training ist jede Aktivität, die über längeren Zeitraum hinweg große Mengen von Sauerstoff erfordert. Dabei wird das Herz aufgefordert, Blut in die Muskeln zu pumpen und die Lunge, das Blut mit Sauerstoff zu versorgen. Für aerobes Training stellen Sie die Geschwindigkeit und die Neigung so ein, daß Ihre Pulsfrequenz in der Nähe der höchsten Zahl in Ihrer Trainingszone liegt.

PULSMESSUNG

Zur Pulsmessung hören Sie auf zu trainieren und legen zwei Finger auf Ihr Handgelenk, wie hier angezeigt. Zählen Sie Ihren Puls für sechs Sekunden und multiplizieren Sie das Resultat mit 10.



(Man zählt nur den Puls von sechs Sekunden, da der Puls nach Aufhören des Trainings sehr rapide sinkt.) Sollte Ihr Puls zu schnell oder zu langsam sein, verändern Sie die Geschwindigkeit oder die Neigung des Laufgerätes dementsprechend.

TRAININGSRICHTLINIEN

Jedes Training sollte aus 3 einfachen Teilen bestehen:

Aufwärmen

Fangen Sie jedes Training mit 5 bis 10 Minuten Dehnen und leichten Übungen an. Ein angemessenes Aufwärmen erhöht Ihre Körpertemperatur, Ihren Puls und die Blutzirkulation, um Ihren Körper auf anstrengenderes Training vorzubereiten.

Training in der Trainingszone

Nach dem Aufwärmen sollten Sie die Intensität Ihres Trainings erhöhen bis sich Ihr Puls in der Trainingszone befindet. Verbleiben Sie dort 20 bis 60 Minuten lang. (Während der ersten Wochen sollten Sie 20 Minuten nicht überschreiten). Atmen Sie während des Trainings regelmäßig und tief. Halten Sie niemals den Atem an.

Abkühlen

Beenden Sie jedes Training zur Abkühlung mit 5 bis 10 Minuten Dehnen. Das hilft der Flexibilität Ihrer

Muskeln und verhindert Probleme, die sonst durch das Training entstehen könnten.

Trainingshäufigkeit

Um Ihre Kondition zu erhalten oder zu verbessern, sollten Sie dreimal wöchentlich trainieren. Dazwischen sollten Sie jeweils einen Tag Rast einlegen. Nach ein paar Monaten können Sie nach Wunsch bis zu 5 Mal pro Woche trainieren.

Der Schlüssel zum Erfolg ist, Fitneßtraining zum regelmäßigen und angenehmen Teil Ihres Lebens zu machen.

EMPFOHLENE DEHNÜBUNGEN

Folgende Übungen eignen sich gut für Aufwärm- oder Abkühlphasen. Dehnen Sie sich immer nur langsam—nie ruckartig.

1. RUMPFBEUGEN

Aus dem Stand, mit leicht gebeugten Knien, langsam aus der Hüfte heraus nach vorn beugen. Entspannen Sie den Rücken und die Schultern, während Sie die Hände zu den Zehen strecken. So tief wie möglich gehen, halten, bis 15 zählen, dann entspannen. Dreimal wiederholen. Dehnt Kniesehnen, Beinbizeps und Rücken.

2. KNIESEHNEN-DEHNÜBUNG

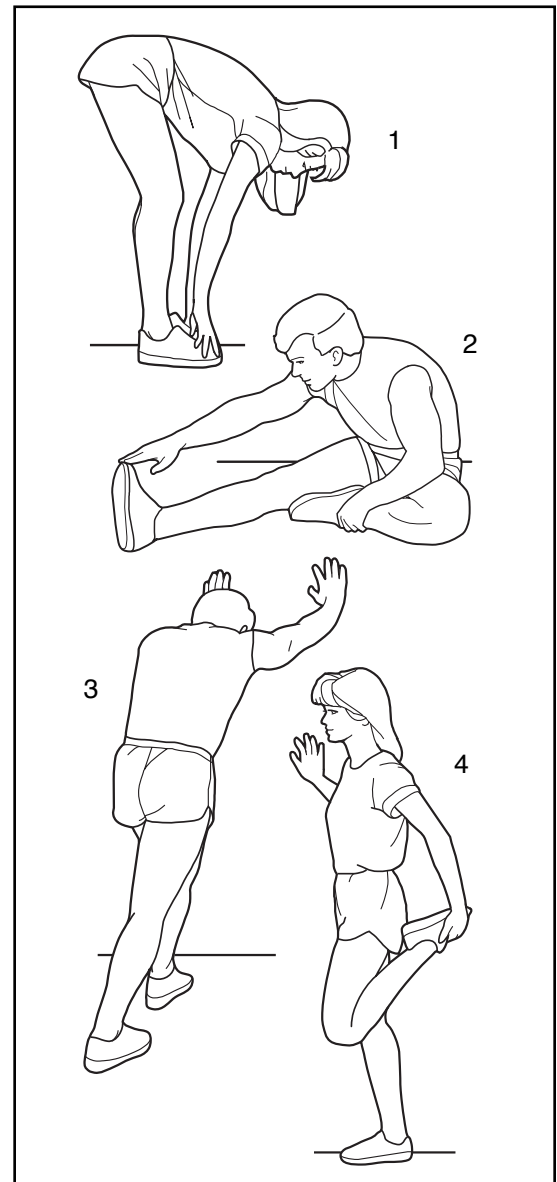
Setzen Sie sich auf den Boden, strecken Sie ein Bein aus und ziehen Sie die Sohle des anderen an die gegenüberliegende Schenkelinnenseite. Beugen Sie den Oberkörper in gestreckter Haltung vor, bis die ausgestreckte Hand die Fußspitze berührt. Halten und bis 15 zählen, dann entspannen. Mit beiden Beinen dreimal wiederholen. Dehnt Kniesehnen, den unteren Rücken und die Beckenmuskulatur.

3. STRECKEN DER WADEN UND DER ACHILLESSEHNE

Stellen Sie die Füße hintereinander und stützen Sie sich mit ausgestreckten Armen an einer Wand ab. Lassen Sie das hintere Bein gestreckt und den Fuß fest auf dem Boden. Beugen Sie das vordere Bein und den Oberkörper aus der Hüfte heraus nach vorn. Halten, dann bis 15 zählen und entspannen. Wiederholen Sie das für beide Beine je dreimal. Wenn Sie die Achillessehnen noch stärker dehnen möchten, beugen Sie auch das hintere Bein ein wenig. Dehnt Waden, die Achillessehnen und die Fesseln.

4. DEHNÜBUNG FÜR DIE VORDERE OBERSCHENKELMUSKULATUR

Stützen Sie sich mit einer Hand an der Wand ab und ziehen Sie einen Fuß so nah wie möglich an Ihr Gesäß. Halten, langsam bis 15 zählen, dann loslassen. Mit jedem Bein dreimal wiederholen. Dehnt Oberschenkel- und Hüftmuskulatur.

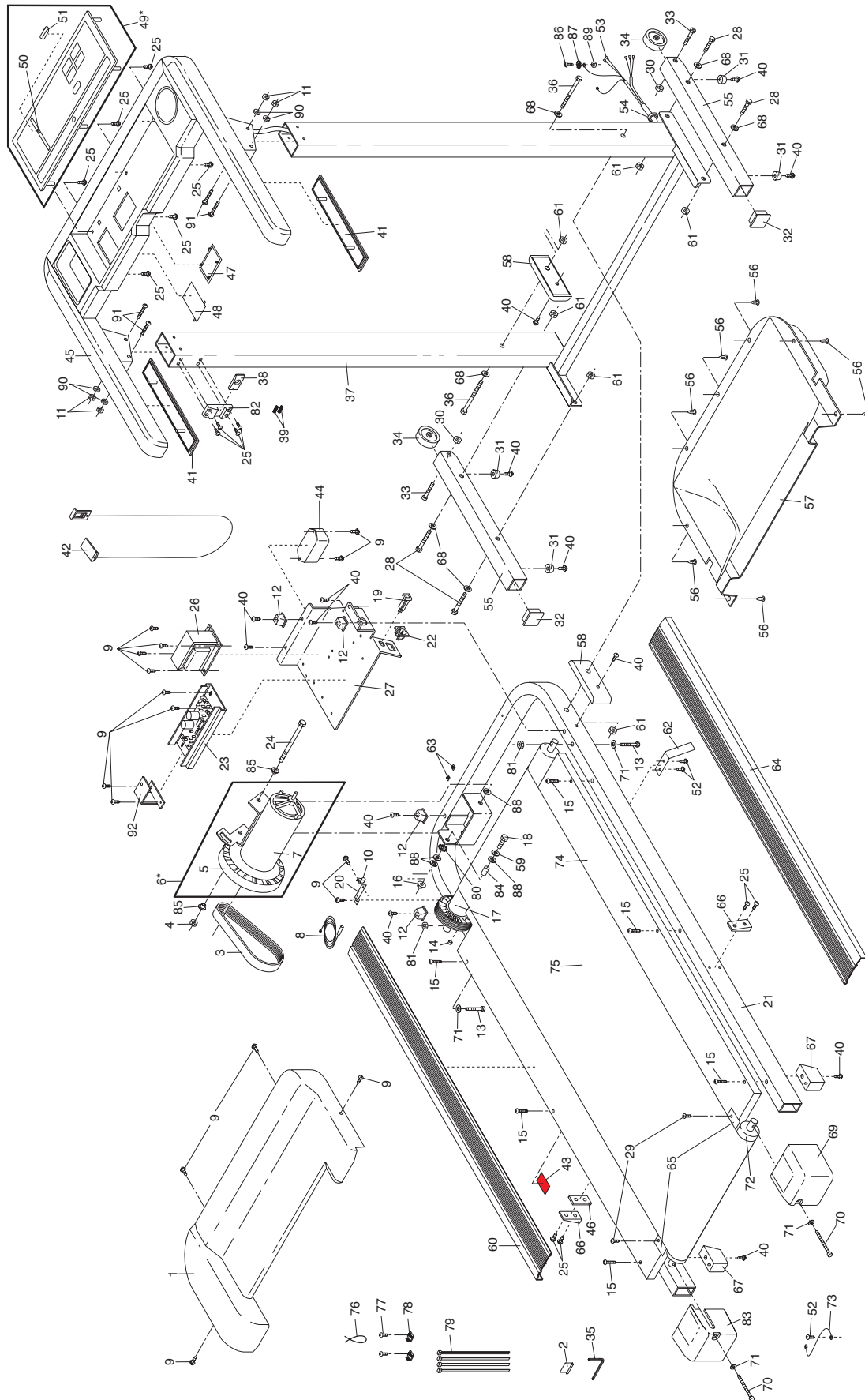


TEILELISTE—Modell-Nr. PETL32570

R0598A

Bestell-Nr.	Stückzahl	Bezeichnung	Bestell-Nr.	Stückzahl	Bezeichnung
1	1	Haube	51	1	Geschwindigkeitskontrolle
2	1	Selbstklebender Clip	52	5	Erdungsschraube
3	1	Antriebsriemen	53	1	Drahthalter
4	1	Motordrehmutter	54	1	Halterung
5	1	Rolle/Schwungrad/Ventilator	55	2	Basisstangen
6*	1	Motor/Rolle/Schwungrad/Ventilator	56	7	Bauchpfannenverankerung
7	1	Motor	57	1	Bauchpfanne
8	1	Membranenschalter	58	2	Aufrechtes Distanzstück
9	16	Klipschraube	59	1	Motorspannfederunterlegscheibe
10	1	Membranenschalterklip	60	1	Linke Fußschiene
11	4	Computerbasismutter	61	6	Rahmendrehmutter/Basisstangenmutter
12	4	Haubenverankerung	62	2	Laufbandführung
13	2	Bolzen f. vordere Rolle	63	2	Drahtklip
14	1	Magnet	64	1	Rechts Fußschiene
15	6	Plattformschraube	65	2	Rollenschutz
16	1	Motorspannungsmutter	66	2	Rahmenführung
17	1	Vordere Rolle	67	2	Fuß
18	1	Motorspannungsbolzen	68	6	Basisstangenunterlegscheibe
19	1	Sicherung	69	1	Rechte Endkappe
20	1	Klammer d. Membranenschalters	70	2	Justierbolzen für hintere Rolle
21	1	Rahmen	71	4	Justierunterlegscheibe für Rolle
22	1	Steckdosenhalterung	72	1	Hintere Rolle
23	1	Kontrollschiene	73	1	Erdungsdraht
24	1	Motordrehbolzen	74	1	Laufplattform
25	14	Verschluß-/Führungsschraube	75	1	Laufband
26	1	Startzug	76	1	Aufmachbare Klammer
27	1	Elektronenklammer	77	2	Kabelbefestigungsschraube
28	4	Basisstangenbolzen	78	2	Kabelbefestigungsklammer
29	2	Rollenschutzschraube	79	4	8" Kabelbefestigung
30	2	Radmutter	80	1	Sternförmige Unterlegscheibe für Motor
31	4	Basisunterlage	81	2	Mutter für Vordere Rolle
32	2	Basisstangenendkappe	82	1	Verschluß-Klammer
33	2	Radbolzen	83	1	Linke Endkappe
34	2	Rad	84	1	Motorendrehärmel
35	1	Inbusschlüssel	85	2	Motorendrehbuchse
36	2	Rahmendrehbolzen	86	1	Erdungsschraube
37	1	Haltestange	87	1	Grounding Star Washer
38	1	Verschluß	88	4	Nylon-Unterlegscheibe
39	2	Verschlußfeder	89	1	Erdungsmutter
40	14	Schraube	90	4	Unterlegscheibe d. Computerbasis
41	2	Abdeckung d. Haltegriffstange	91	4	Computerbasisbolzen
42	1	Schlüsselklip	92	1	Klammer
43	1	Verschlußaufkleber	#	2	10" weißer Drahthalter
44	1	Filter	#	1	8" grün/gelber Draht
45	1	Konsolenauflage	#	1	4" grün/gelber Draht
46	1	Rahmenführungsdistanzstück	#	1	4" schwarzer Draht, 2 x weibl.
47	1	Abdeckung d. Computers	#	1	8" schwarzer Draht, männl./weibl.
48	1	Batteriegehäusedeckel	#	1	10" schwarzer Draht, 2 x weibl.
49*	1	Computerzusammenstellung	#	1	Bedienungsanleitung
50	1	Geschwindigkeits-Spannungsmesser			

Bemerkung: “#” weist auf ein nicht abgebildetes Teil hin. Veränderungen können ohne Vorbehalte vorgenommen werden. Informationen zur Bestellung von Ersatzteilen finden Sie auf der Rückseite dieser Bedienungsanleitung.



BESTELLUNG VON ERSATZTEILEN

Unter der nachfolgenden Adresse und Telefonnummer können Sie Ersatzteile bestellen:

ICON Health & Fitness, GmbH
Service-Abteilung
Ernst-Heinrich-Geist Str. 11
D-50226 Frechen

Tel.: # 02234 519 250
Fax: 02234 519 111

Telefonanrufe außerhalb Deutschlands:
Tel.: # 0049 223 45 19 25 0
Fax: 0049 223 45 19 11 1

Wenn Sie eine Ersatzteilbestellung vornehmen wollen, benötigen wir die folgenden Angaben:

- Die Modell-Nummer des Produktes (PETL32570).
- Den Namen des Produktes (PROFORM® 325E Laufgerät).
- Die Serien-Nummer (finden Sie auf der Vorderseite dieser Bedienungsanleitung).
- Die Bestell-Nummer des Ersatzteiles (siehe DETAILZEICHNUNG und TEILELISTE in der Mitte dieser Bedienungsanleitung).
- Die Beschreibung des Ersatzteiles (siehe DETAILZEICHNUNG und TEILELISTE in der Mitte dieser Bedienungsanleitung).

PROFORM ist ein eingetragenes Warenzeichen von ICON Health & Fitness, Inc.

GARANTIEBESTIMMUNG

Als Hersteller übernehmen wir für dieses Gerät eine Garantie von 6 Monaten ab dem Versanddatum.

Innerhalb dieser Garantiezeit beseitigen wir nach unserer Wahl, durch Reparatur oder Austausch des Gerätes, unentgeltlich alle Mängel, die auf Material- oder Herstellungsfehlern beruhen.

Von der Garantie sind ausgenommen: Schäden, die aus unsachgemäßen Gebrauch und Lagerung Zurückzuführen sind, normaler Verschleiß und Mängel, die den Wert oder die Gebrauchstauglichkeit des Gerätes nur unerheblich beeinflussen.

Bei Eingriffen durch nicht von uns autorisierte Stellen oder bei Verwendung anderer als Original ICON Ersatzteile erlischt die Garantie.

Mängel müssen innerhalb 8 Tagen nach dem Aufbau des Gerätes oder unverzüglich nach Bekanntwerden des Mangels reklamiert werden, da sonst die Garantie erlischt.

Benutzen Sie das Gerät nur so wie es in dieser Anleitung beschrieben wird. Dieses Fitneßgerät ist ausschließlich für den Privatgebrauch konzipiert. Bei Benutzung für kommerzielle Zwecke erlischt automatisch die von uns gewährte Garantie.